



# Ausbildung Resilienz- und High Performance Trainer

Eine Ausbildung für Fitnesstrainer,  
Coaches, Therapeuten, Sportwissenschaftler  
und weitere medizinische Fachberufe



## DIE AUSBILDUNG

Grundlage der Ausbildung zum Resilienz- und High Performance Trainer ist die Interdisciplinary Fascia Therapy (IFT-Methode). Die IFT-Methode wurde aus der langjährigen praktischen Erfahrung und wissenschaftlichen Forschung von Christopher-Marc Gordon entwickelt und wird seit dem Jahr 2000 unterrichtet. Sie ist eine Kombination aus Techniken zur Schmerztherapie, Stressbewältigung, Leistungssteigerung und Selbsthilfebehandlung. Die IFT-Methode beruht auf der Stimulation des Gewebes bzw. der faszialen Mechanorezeptoren und der Regulierung der Immunantwort auf entzündliche Reize. Sie nutzt die Kombination der Herzratenvariabilitäts (HRV) - Atmung zur Stimulation des Vegetativen Nervensystems und myofasziale Körperarbeit durch manuelle und instrumentelle Therapiemethoden.

Die Ausbildung verknüpft die Selbsttherapie mit unterschiedlichen Methoden des Resilienztraining für Schmerz- und Stressbewältigung. Training auf höchstem Niveau in Form von High Performance Training unterstützt den maximalen Erfolg der Stressbewältigung, Leistungssteigerung und Selbsthilfebehandlung. Auszubildende erlernen wie sie eigenständig Seminare mit dem *Fascia-ReleaZer* organisieren, durchführen und abrechnen können. Im Fokus der Ausbildung steht das Basisseminar „Faszien-Selbsttherapie und Resilienztraining mit dem *Fascia-ReleaZer*“.

## DAS BASISSEMINAR

Das eintägige Basisseminar vermittelt an Laien und Personen mit Schmerz- und/oder Stresssymptomen eine einfache Selbsthilfe-Anwendung mit dem *Fascia-ReleaZer* und *Deep-ReleaZer* zur Schmerz- und Stressreduktion. Theoretisches Hintergrundwissen kombiniert mit praktischen Übungen ermöglichen eine nachhaltige Selbsttherapie für den Teilnehmer nach nur einem Tag.

## KURSYNHALTE BASISSEMINAR

- Faszien – ein Wahrnehmungsorgan
- Stress: gefährlich und notwendig
- Der Präfrontalkortex (Vorderhirn) – der Fels in der Brandung
- Das Vegetative Nervensystem beeinflussen
- Die Wirkung von Vibration und Frequenzen auf Wasser und Körper
- Instrumentengestützte Faszien-Selbsttherapie
- Praktische Anleitung Ganzkörpertherapie
- Herzratenvariabilität (HRV) – Training
- Resilienztraining



## WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND

---

Faszien, Selbsthilfe-Therapie, chronische Schmerzen und Stress stehen im Fokus der Forschung. Seit 2006 arbeitet das **CIT Research Institute** mit der Universität Ulm, der Universität Tübingen, Universität Witten/Herdecke, der University of Memphis (USA), der Alliant University of California (USA) und der Universität Palma de Mallorca (Spanien) zusammen im Bereich Salutogenese. 16 klinische Studien wurden durchgeführt, um die Effektivität und Effizienz der IFT-Methode zu bewerten. Der Artikel „Self-Myofascial Vibro-Shearing: a Randomized Controlled Trial of Biomechanical and Related Changes in Male Breakdancers“, der 2018 in der Zeitschrift Sports Medicine – Open veröffentlicht wurde, zeigt die Auswirkungen des Fascia-ReleaZers auf biomechanische Parameter.

## LIVESCIENCE

---

Einzigartig in den Seminaren von GORDON HEALTH ist das Prinzip Livescience. Livescience beschreibt ein Substrat aus 30 Jahren Berufserfahrung sowie 15 Jahren wissenschaftlicher Arbeit. Unsichtbares, wie Elastizitätsveränderungen im Gewebe oder Veränderungen im Stressempfinden werden sichtbar, messbar und einfach verständlich dargestellt. Ein großes Sortiment an objektiven Messparametern zeigt anhand einfacher Videos und Live-Messungen welche Veränderungen im Gewebe oder im Vegetativen Nervensystems durch die IFT-Methode entstehen können.



## THERAPIEINSTRUMENTE

---

Der **Fascia-ReleaZer** kombiniert Muskel-Faszien-Selbstbehandlung mit vibratorischer Oszillation und Hebel- und Schereffekten über spezielle Kanten. Er wird insbesondere im Bereich der Schmerz- und Stressreduktion eingesetzt. Die Besonderheit ist eine Kombination aus Vibro-Shearing und einem einzigartigen vibratorischen Atemtrainer, der den Vagaltonus des Vegetativen Nervensystems stimuliert.



Der **Deep-ReleaZer** ist ein weicher Noppenaufsatz, der eine tiefe Entlastung und Entspannung spezieller tiefer Muskelpartien ermöglicht.



## AUSBILDUNGSÜBERSICHT

### NUTZEN DER AUSBILDUNG

- Eigenständige Organisation, Durchführung und Abrechnung von evidenzbasierten Seminaren mit aktuellem Themengebiet
- Einfache Umsetzung durch vorgefertigte Präsentationen, Handouts und Richtlinien
- Unterstützung und Support durch das GORDON HEALTH Team
- Möglichkeit zur Unterstützung durch das GORDON HEALTH Team bei der Organisation und/oder Durchführung und/oder Abrechnung von Seminaren
- Bereitstellung von Marketing- und Kommunikationsrichtlinien
- Bereitstellung von Marketing- und Kommunikationsunterlagen
- Vorgegebene und bereits kalkulierte Preisstrukturen
- Zusätzlicher Verdienst durch einzigartige und evidenzbasierte Seminare
- Ausbildungskosten mit 2-3 selbst organisierten Seminaren amortisiert



Teilnehmer: Fitnesstrainer, Coaches im Trainingsbereich, Therapeuten, Sportwissenschaftler und weitere medizinische Fachberufe (nach Absprache) – Nachweis erforderlich

Dauer: 4 Tage

### TRAININGSGEHÄLT

- Theoretische und wissenschaftliche Grundlagen zu Faszien, Stress und Schmerzen
- Theoretische und wissenschaftliche Grundlagen zur Selbstregulation und zum Vegetative Nervensystem
- Erleben und Anwenden von Livescience
- Auswirkungen und Effekte von Vibration auf Wasser und den Körper
- Erleben und Erlernen des Basisseminars: „Faszien-Selbsttherapie und Resilienztraining mit dem Fascia-ReleaZer“ mit Praxis unter Supervision
- Resilienztraining & High Performance
- Vertiefende Inhalte zu Präsentationstechniken, Mimik, Gestik, Rhetorik und Resilienz
- Praktisches Training
- Lizenzierung\*

\* Nach offizieller Lizenzierung müssen Einheiten als Assistenz mit Supervision durch Christopher-Marc Gordon oder durch GORDON HEALTH Mastertrainer absolviert werden, bevor Kurse in Eigenregie angeboten und durchgeführt werden können.

## LEITER UND REFERENT

---

### **Christopher-Marc Gordon PT. hcpc. UK.**

Physiotherapeut PT. hcpc. UK., Naturheilpraktiker, Myofaszialer Osteopath, High Performance Coach, Klinischer Forscher, Erfinder der IFT-Methode, Gründer des CIT Research Institute und der CIT Academy, Erfinder, Autor

### **Methoden**

Entwicklung der Interdisciplinary Fascia Therapy (IFT), einer neuen evidenzbasierten Behandlungsmethode für medizinische Fachberufe und einer Selbsthilfetechnik für die breite Öffentlichkeit zur Behandlung von Schmerzen und Stresssymptomen.



### **Entwicklungen**

#### ***Fascia-ReleaZer,***

ein Selbsthilfe-Tool zur Behandlung von myofaszialem Gewebe;

#### ***Deep-ReleaZer,***

ein weiches Noppenwerkzeug zur Behandlung tief liegender Gewebe;

#### ***Stress-ReleaZer,***

ein Instrument für Stress-Kompetenz-Training mit App (Beurer CalmDown).

#### ***Cellulite-ReleaZer,***

ein evidenzbasiertes Selbsthilfe-Tool zur signifikanten Reduktion von Cellulite;

### **Bücher**

„Leben ohne Stress und Schmerzen durch die neue Faszien-Selbsttherapie“, Fischer Verlag, und „Fascia in Sport and Movement“ (Co-Autor), Handspring Verlag.

### **CIT Academy**

Seit 1998 offene Schulungen für Laien und medizinische Fachberufe sowie Inhouse-Schulungen für betriebliches Gesundheitsmanagement.

### **CIT Research Institute**

Forschung von wissenschaftlichen Arbeiten und Veröffentlichungen zum Thema Faszien, Schmerzen und Stress auf Kongresse weltweit.



**CIT Academy**

**Unsere Ziele:**

Professionelle medizinische Dienstleistungen  
Erweiterung des InstruktorInnennetzwerkes  
Weiterentwicklung evidenzbasierter, nachhaltiger  
Therapieansätze

Die CIT Academy ist verantwortlich für nationale und internationale Lehr- und Trainingskurse zur Stress- und Schmerztherapie in Krankenhäusern, Privatkliniken und in Unternehmensbereichen.

**GORDON HEALTH**

**Center for Integrative Therapy CIT®**

CIT Praxis - CIT Academy - CIT Research Institute

Ahornstrasse 31

70597 Stuttgart-Degerloch

Tel.: +49 (0) 711 23 66 321

Fax: +49 (0) 711 23 66 772

E-mail: [organisation@center-gordon.de](mailto:organisation@center-gordon.de)

Homepage: [www.center-gordon.de](http://www.center-gordon.de)

[www.gordon-health.com](http://www.gordon-health.com)

[www.fascia-releazer.com](http://www.fascia-releazer.com)



Besuchen Sie uns auf Instagram und Facebook